

בס"ד ט' סיון ה'תשע"ד
 הדלקת נרות - 19:25
 צאת השבת - 20:17
 רבנו תם - 21:12
 שעון קיץ לפי הלוח המדויק של "אור החיים"

שנה ארבע עשרה - עלון מס' 722
 @ השבת לא אומרים "צדקתך".
 @ ביום רביעי יג' סיון, חוזרים לומר "תחנון".
 @ ביום חמישי סוף זמן "ברכת הלבנה" עד 00:44



אברהם יגל

לע"נ בבאי מוסאי בן אברהם ז"ל
 לרפואת ולהצלחת כל עם ישראל.



כפטידין: "דני ושמח" (זכריה ב')

פרשת בהעלותך

בדוק ומנוסה - סגולה גדולה להשתתף בסעודה רביעית בבית הכנסת "אוהל-מועד"

מלביימי הפרשה:
 <- מצוות הדלקת המנורה במשכן.
 <- טהרת הלויים והקדשתם לעבודת המשכן.
 <- פסח שני.
 <- המסע והחניה.
 <- פרשת המתאוננים.
 <- חטא מרים ועונשה.
"בהעלותך את הנרות"
 אומר רש"י: מכאן שמעלה היתה לפני המנורה שעליה הכהן עומד "ומטיב", למה כתוב ברש"י "ומטיב" ולא "מדליק", אלא כי ההלכה היא שהדלקת הנרות כשרה גם בזר, והטבת הנרות כשרה ע"י כהן דווקא.
5 פעמים כתוב בתורה מענין המנורה: בפי תרומה ציווי עשית המנורה, בפי תצוה הדלקת המנורה, בפי ויקהל עשית המנורה, בפי אמור הדלקת המנורה, ובפי בהעלותך הדלקת המנורה. **למנורה היה כבש של 3 מדדנות,** כנגד ג' לשונות של "עליה": "להעלות נר תמיד", "והעלה את נרותיה", "בהעלותך את הנרות".
"אל מול פני המזיזה יאיר"
כתוב בזוהר, שפניו של אדם דומים למנורה, 6 קנים הם כנגד: 2 אוזניים, 2 עיניים, 2 נחירי האף, והפה הוא העיקר "פני המנורה", צריך לקדש את כל אלו, ואז יאיר בתורה בהצלחה גדולה.
"פה אל פה אדבר בו" (י"בח)
 באדם יש ג' איברים שהם חשובים ביותר והם: הפה, האוזן והעין. כי אדם שאינו רואה נחשב כמת. אדם שאינו שומע ואינו מדבר נחשב לשוטה גמור. ודווקא ג' איברים אלו מרמזים את שם הוי"ה. פה אל פה אדבר בו. פה - בגימטריא קטנה: 13. פה אל פה ס"ה 26. וכן **אזן - 13** ולאדם יש שתי אזנים ס"ה - 26. וכן **עין 13** ושתי עיניים - 26. הרי בג' איברים אלו יש בהם שם הוי"ה וצריך לשומרם לבל יפגמו כי אז הוא פוגם בשם ה'. (פניני דניאל)

"ויהי אנשים אשר היו טמאים כלפשי אדם" (טו)
 היה ראוי שיאמר "ויהיו" אנשים ולא "ויהי". אלא, שאנשים אלו היו משאל ואלצפן בני עוזיאל דוד אהרון שהיו טמאים על נדב ואביהוא שנספרו ביום השמיני למילואים, והם אחים. ולפי אחוותם, **ייחודם ומעלתם היו כאיש אחד,** לכן אמר "ויהי". (צרור המור)
"והאיש מישה עניו מאד" (י"ב ג)
 לכאורה המלה "מאד" - יתירה. אפשר לומר שמאד קרוי לממון וכמו שנאמר: "בכל מאדך" - בכל ממוןך. והנה, אם לא היה למשה רבנו ממון, אין לו שבח במידת הענווה יען שאין לו ממון להתגאות בו. לכן אמר: והאיש משה ענו ויקרא עניו יען שיש לו מאד - זה ממון שנתעשר מפסולת של הלוחות. (קולו של יעקב)
"ויהי בנסיון הארון"... "ויבחה יאמר"
 בשני הפסוקים, חז"ל אומרים שיש בהם 85 אותיות, והם חומש בפני עצמו. ויש בהם סימני נונים הפוכים, כדי להפסיק בין פורענות לפורענות. הפורענות הראשונה **"ויסעו מהר ה'",** כתינוק הבורח מבית-הספר. הפורענות השניה, המתאוננים. ולמה הנו"ן הפוכה, אומר הבעל-הטורים, שחז"ל אומרים שאין כאן מקומו, אלא 50 פרשיות קודם (כמנין ניו"ן) בפרק ב' פסוק י"ז לפני הפסוק **"ונסע אוהל מועד"**, ואומרים חז"ל שלעתיד לבא יחזור הפסוקים לאחור 50 פרשיות (שבת קט"ז). **"הכלי יקר"** אומר, שבחז"ל נקרא "דג"י בלשון "נו"ן", הדג רץ אל המים, והם ברחו מהמים אין **"מים"** אלא תורה, ולכן הנו"ן הפוכה - הפוך מהדג.

פינת הנביאים והפסוקים
צ'הבים זה לזה = שונאים זה את זה.
 דוגמה: אף-על-פי שהנשואין עלו על שרטון, והתבילה נתפרדה לפני שנים רבות, עדין בני הזוג צ'הבים זה לזה.
מקור: ואש מתלקחת בתוך הבדך [שמות ט כד]
 משל למה הדב'ר דומה? לשני לגיונות קשים, שהיו שונאים זה את זה. לגימים הגיע זמן מלחמתו של מלך. מה עשה המלך? עשה שלום ביניהם והלכו ועשו שליחות המלך ביחד. כך אש ובדך צ'הבים זה לזה. פיון שהגיע זמן מלחמתה של מצרים עשה הקב"ה שלום ביניהם והכו במצרים [שמות רבא יב]. (ניבונכו)

"זכרו את הדגה אשר נאכל במצרים חינו"
 ידוע שלדג אין צואר, אלא הגוף מחובר לראש. מכאן טעם למנהג אכילת דגים ביום השבת שהוא מעין עולם הבא, ואנחנו החיים בעולם התחתון מרגישים בשבת מחוברים לעולם העליון בלי שום חוצץ ובלי צוואר. שבימות החול תפילותינו הן מעין צוואר המחבר אותנו לעליונים אך ביום השבת אין חוצץ אלא הכל קדושה עילאה ויש נשמה יתירה מעולם העליון כדוגמת הדג בלי צוואר. (מעין גנים)

העלון מוקדש לרפואת בוז'ל שיריה בת מרים מנב"ת. הקב"ה ישלח מזור ומרפא לרניב אבריה וש"ה גידיה. שתחזור לאיתנה ותזכה לשנים רבות טובות ונעימות. בפרנסה טובה, אושר ושלווה. יתגשמו משאלות ליבה לטובה.

הסירו ממשול מדרך עמי!
 אין לעיין בעלון בשעת התפילה וקריאת התורה.
 העלון טעון גניזה במקום שיש עירוב, יש לטלטל ע"י קטן.

"והאיש משה עליו מאד מיכל האדם אשר על פני האדמה"
 כך מעיד הקב"ה על משה רבנו. התורה מזכירה מעלה גדולה זו של משה, בעקבות שיחתם של מרים ואהרן במשה "על אודות האשה הכושית אשר לקח", שפרש מאשתו. והסיבה לכך מדוע התורה הדגישה מעלה זו של ענוה, לפי הרשב"ם, מפני שמרים ואהרן אמרו **"הוק אד במשה דבר ה' הלא גם בנו דבר ה'"**, כלומר השוו את דרגת נבואתו של משה לנבואתם, ולכן חשבו שהוא נוטל עטרה לעצמו לפרישות יתר מאשתו, וראו בכך גאוה ואמרו **"במה יכול להתפאר עלינו הלא גם בנו דבר לישראל"**. ועל זה אומרת התורה שמשה היה ענו מכל האדם. נראה לומר שהענוה היתרה של משה רבנו היא הייתה הסיבה למעלת נבואתו של משה שהיא למעלה מכל הנביאים, ש"אין הקב"ה משרה שכנתו אלא על עשיר גיבור ועניו", וכדרגת ענותנותו כן שרתה עליו השכינה למעלה מכל הנביאים. מאידך גיסא, מי שמתגאה הקב"ה שונאו שנאמר **"תועבת ה' כל גבה לב"**, ו"אין אני והוא יכולים לדור בכפיפה אחת". נראה שהתורה רוצה להדגיש בכך את אהבת ישראל שיקדה במשה, שמסר נפשו עליהם והיה מוכן לשבור את הלוחות ובלבד להחיל את ישראל, כי "ישראל ואורייתא חד הוא".

"בניד כשתילי זתים" - חינד
 הרבה פעמים שהתרחשות הורים או מורים שאינם שמים לב מה הילדים עושים בחוץ, גורמת לילד דרדר ביחס לבין אדם לחברו, כגון: שהוא גורם נזקים לממון הזולת או לרבים, קריעת דפים מלוח מודעות, היוק בגינה צבורית או בגינת הבנין, וכן היוק בממון צבור או בממון הקדש, כגון: היוק ברכוש בית הספר או בית הכנסת, או שהוא גונב ממון או חפצים מחבריו או שכניו וכדומה. וזה מביא את הילד להרגלים רעים מאד ולהשחתת מדות. צריך להזהר שהילד לא יזלזל בכבוד הצבור, כגון: לזרוק פסולת במקום צבורי, ומצוי מאד שהילד זורק פסולת מן החלון וכדומה, זה גורם זלזול בזולת. ובפרט יש להזהר שהילד לא ילעג על בני אדם, כגון שהוא בעל מום: סומא, או חגר או שוטה, בשי בזה פגיעה בזולת וחסרון החשבת ערכים. צריך לבאר לילד שאין בו שום אשמה, כך השם יתברך רצה, ולהיות בעל מום רוחני הרבה יותר חמור מלהיות בעל מום גופני. וכן יש להזהר שהילד לא ילעג על עדה מסימת, ולא יפתח שנאה ותרעומות על שכבות מסוימות, זה גורם שנאת חנם כבר מילדות, ועל זה נחרב בית המקדש, צריכים בבית לכבד כל אחד מכל עדה, ולא לדבר ולהזכיר חסרון בעדה או שכבה מסוימת.

ברכה והצלחה
 לשידה יום-טוב בת רחל מנב"ת וכליטמה יום-טוב הי"ו
שתרמו לסעודה הרביעית בלויין
 הקב"ה ישלח להם רפואה שלימה, רפואת הנפש ורפואת הגוף. פרנסה טובה, אושר ושלוה. שיזכו לשנים רבות טובות ונעימות ויתגשמו משאלות ליבם לטובה וברכה והצלחה לכל ילדיהם.

ברכה והצלחה
 לשימואל וישולמית מחדוין שיזכו בפרנסה טובה, רפואה שלימה, אושר ושלוה. יתגשמו משאלות ליבם לטובה וירוו נחת ושלווה מכל יוצאי חלציהם. זיווג הגון משרש נשמתם למוין בת שולמית, גיל-ישראל בן שולמית, בת-אל בת שולמית והצלחה לאוריאל. ולרפואת משה נאמן בן מרים

ברכה והצלחה
 לידידו מוכה הרבים עו"ד יולם יהב בן מלכה ולאפרת בת אליס מנב"ת שיזכו בפרנסה טובה, אושר ושלוה. שיצליחו בעסקיהם ובכל משלח ידם. יתגשמו כל משאלות ליבם לטובה וברכה והצלחה בלימודים לכל ילדיהם.

ברכה והצלחה
 לאפרים ושימחה דויד הי"ו שיזכו בפרנסה טובה, רפואה שלימה, אושר ושלוה. יתגשמו משאלות ליבם לטובה וירוו נחת ושלווה מכל יוצאי חלציהם. זיווג הגון משרש נשמתו השתורה למנשה בן שמחה

ברכה והצלחה
 לשידה יום-טוב בת רחל מנב"ת וכליטמה יום-טוב הי"ו
שתרמו לסעודה הרביעית בלויין
 הקב"ה ישלח להם רפואה שלימה, רפואת הנפש ורפואת הגוף. פרנסה טובה, אושר ושלוה. שיזכו לשנים רבות טובות ונעימות ויתגשמו משאלות ליבם לטובה וברכה והצלחה לכל ילדיהם.

ברכה והצלחה
 לשימואל וישולמית מחדוין שיזכו בפרנסה טובה, רפואה שלימה, אושר ושלוה. יתגשמו משאלות ליבם לטובה וירוו נחת ושלווה מכל יוצאי חלציהם. זיווג הגון משרש נשמתם השתורה לאוריאל בת שמחה ולדוד בן שמחה הי"ו

שיעור התורה הגדול בתבל
 ארגון "אברהם יגב" משרד בלויין בכל מוצאי שבת את שיעורו של הראשון לציון הרה"ג יצחק יוסף שליט"א בבית הכנסת "אוהל מועד" בשעה 21:30 השיעור יוקרן על מסך ענק. בע"ה תתקיים סעודה רביעית, בחסות "בית הלחם" מקום מיוחד לנשים בלויין בנה

ברכה והצלחה
 לשימחה יוספי שיזכו בפרנסה טובה, אושר ושלוה. יתגשמו משאלות ליבם לטובה ובכל מילי דמיטב, שיזכו לשנים רבות וטובות

לע"נ הצדיק והענו **אברהם בן יחיא ג'רפי ז"ל**
 נפטר ט"ז סיון בשבת פקידת שנתו.
 לע"נ הענוה והצנועה **דינה שלומדה ז"ל**
 בת שרה שתחיה נפטרה יג' סיון ביום רביעי פקידת שנתה

ברכה והצלחה
 לרחל נחמיה בת פרח וכלמשה נחמיה בת איזה שיזכו בפרנסה טובה, רפואה שלימה, אושר ושלוה. יתגשמו כל משאלות ליבם לטובה וירוו נחת ושלוה מכל יוצאי חלציהם. זיווג הגון משרש נשמתו למאיר בן רחל הי"ו

ברכה והצלחה
 לניסים וטובה ללזרי שיזכו בפרנסה טובה, רפואה שלימה, אושר ושלוה. יתגשמו כל משאלות ליבם לטובה וברכה לכל ילדיהם עוזי וגלית לזרי אריה ונחמה לזרי פנחס ודורית ישראלי ודורון וקרן לזרי

רפואה שלימה
 לשרה ביבי בת רבקה וכליטמה בן מרים מזור ומרא שיחזרו לאיתנם הראשון ויזכו לשנים רבות טובות ונעימות. יתגשמו כל משאלות ליבם לטובה וברכה והצלחה לכל ילדיהם.

ברכה והצלחה
 למישה וטובה שימאי על הסיוע לזיכוי הרבים. שיזכו לפרנסה טובה. רפואה וזיווג הגון לאהרון בן טובה. הצלחה וזיווג הגון לאורטל בת טובה. הצלחה למשה בן מלוס ולטובה בת מרים ורפואה למרים בת שרה.

שבת שלום ומבורך

בריאות והחלמה איתנה :		לשילוח נשמות :	
רם-שלמה רפאל כהן-זדה בן זליכה גולשן באבאי בת מרים מנב"ת רחל עמרני בת זליכה מנב"ת רחל מוסאי בת ג'הרן מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת יעל לריאן בת רחל מנב"ת נהיית מוסאי בת פרי מנב"ת ובכללם לרפואת כל חולי ופצועי צה"ל ועם ישראל.	רם-שלמה רפאל כהן-זדה בן זליכה גולשן באבאי בת מרים מנב"ת רחל עמרני בת זליכה מנב"ת רחל מוסאי בת ג'הרן מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת יעל לריאן בת רחל מנב"ת נהיית מוסאי בת פרי מנב"ת ובכללם לרפואת כל חולי ופצועי צה"ל ועם ישראל.	רם-שלמה רפאל כהן-זדה בן זליכה גולשן באבאי בת מרים מנב"ת רחל עמרני בת זליכה מנב"ת רחל מוסאי בת ג'הרן מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת יעל לריאן בת רחל מנב"ת נהיית מוסאי בת פרי מנב"ת ובכללם לרפואת כל חולי ופצועי צה"ל ועם ישראל.	רם-שלמה רפאל כהן-זדה בן זליכה גולשן באבאי בת מרים מנב"ת רחל עמרני בת זליכה מנב"ת רחל מוסאי בת ג'הרן מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת יעל לריאן בת רחל מנב"ת נהיית מוסאי בת פרי מנב"ת ובכללם לרפואת כל חולי ופצועי צה"ל ועם ישראל.

"אל תקרי הליכות אלא הלכות"

הלכות אבידה ומציאה

א הרואה אבידת ישראל חייב לטפל בה ולהשיבה לבעליה, שנאמר השב תשיבם. ואם נטלה על מנת לגוזלה, ועדיין לא נתייאשו הבעלים ממנה, עובר משום השב תשיבם לאחיק, ומשום לא תגזול, ומשום לא תוכל להתעלם. ואפילו אם יחזירנה אחר כך כבר עבר על לא תוכל להתעלם.

ב נטל את המציאה קודם שהבעלים התייאשו ממנה על דעת להחזירה להם, ולאחר יאוש נתכוין לגוזלה, אינו עובר אלא משום השב תשיבם. ואם המתין עד אחר יאוש ונטלה, אינו עובר אלא משום לא תוכל להתעלם.

ג וכל זה במקום שהוא חייב להשיב את האבידה, ובמקום שראוי להסתפק בה באבידה ושתהא בענין שמוכח שהיא אבידה, ולא תהיה מדעת [הפקר] ושיחיה בה שוה פרוטה, ושיחיה סימן בגופה או במקומה, ושיחיה מטפל בה אם היתה שלו, ושתהיה של מי שחייב להשיב אבידתו. אבל אם חסר אחד מכל אלו אינו חייב להשיב את אבידתו.

ד נשים חייבות במצות אבידה, כיון שזו מצות עשה שאין הזמן גרמא. אבל בדברים שאין דרך נשים לייטול ולהחזיר, פטרות, כדן זקן ואינה לפי כבודו.

ה כהן שראה אבידה בבית הקברות, אסור לו להכנס לשם כדי לייטול האבידה ולהחזירה לבעליה, כיון שהשבת אבידה היא מצות עשה, ואיסור טומאת מתים היא עשה ולא תעשה, ואין עשה דוחה עשה ולא תעשה. וגם מפני שאין דוחים איסור מפני ממון.

ו מצא שק או קופה, או המוצא הוא חכם או זקן מוכבד, שאין דרכו לייטול בשוק חפץ זה בידו, וגם אילו היתה אבידה שלו לא היה מטפל בה, אינו חייב מן הדין להחזיר בשל חבירו. וצריך לאמוד בדעתו אילו היה שלו אם היה מחזירן לעצמו, כך חייב להחזיר של חבירו, ואם לא היה מוחל על כבודו אפילו היה שלו, כך של חבירו אינו חייב להחזיר. ומכל מקום לדעת מרן השלחן ערוך הדרך הישר והטוב להחזיר את אבידה אף שאינה לפי כבודו. ודעת הרמ"א, דאין תלמיד חכם רשאי להחזיר האבידה כשאינה לפי כבודו, שמולול בכך בכבוד התורה, אלא אם רצונו לעשות לפני משורת הדין, ישלם מכיסו דמי האבידה. ויש מי שאומר שאם הוא מפורסם בחסידות מותר לכל הדעות להחזיר האבידה, כיון שאין זה ולול בכבודו, אלא שבכבודו.

ז עשיר מוכבד שמצא אבידה שאינה לפי כבודו לייטול ולהחזירה לפי סימנים, מותר לו לוותר על כבודו ולהחזיר האבידה.

ח כל המוצא אבידה בין שיש בה סימן בין שאין בה סימן, אם מצאה דרך הנחה, אסור ליגע בה, שמא הבעלים הניחיה שם עד שיחזרו. ואם יבוא לייטלה והוי דבר שאין בו סימן, הרי איבד ממון חבירו, שהרי אין לו בה סימן להחזירה לו. ואם היה דבר שיש בו סימן, הרי זה הטריחן לרדוף אחריה לתת סימניה, לפיכך אסור לו שיגע בה עד שימצאנה דרך נפילה. אפילו נסתפק לו הדבר ולא ידע אם דבר זה אבוד או מונח, הרי זה לא יגע בו. ואם עבר ונטלו אסור לו להחזירו לשם. ואם היה דבר שאין בו סימן, זכה בו ואינו חייב להחזירו. וכל דבר שיש בו סימן, בין ספק הנחה בין בדרך נפילה, בין ברשות היחיד בין ברשות הרבים, חייב להכריז.

ט אין המוצא חייב להכריז אלא בדבר שיש בו סימן בגוף החפץ, או במקום שנפל שם. או שיש סימן בצורת הקשירה והעטיפה. וכן מנין מדה ומשקל הם בכלל סימן להחזיר על פי זה אבידה. וחפץ שאין בו סימן, וגם המקום לא יכול לשמש כסימן, כגון שניכר שנפל באותו מקום, אם הוא דבר שיש לתלות שהבעלים הרגישו בחסרונו מיד כשהחפץ נפל מהם, הרי הוא של המוצא. שהרי הבעלים נתייאשו מהחפץ מיד כשנפל מהם, ויש לתלות שהחפץ בא לידו אחר היאוש. אבל אם הוא חפץ שאין מרגישים בחסרונו מיד, אפילו אם בו סימן אין החפץ שלו, דאף על פי שהבעלים נתייאשו אחר כך, כיון שהחפץ בא לידו קודם יאוש, אין זה בכלל יאוש. [דהוי יאוש שלא מדעת].



"מכל מלמד" השכלתי...

כח הדיבור - פרשת בהעלותך

פרשתנו באה לאחר מתן תורה ובה רמזים כל חייו של האדם. "וידבר ה' אל משה לאמר דבר אל אהרן ואמרת אליו בהעלותך את הנרות אל מול פני המנורה יאירו שבעת הנרות". אהרן הכהן רומז על "כח הדיבור" שיש בברכת הכהנים. "בהעלותך" = בה-עולתך. היום שאין קורבנות יש "ונשלמה פרים שפתינו".

"את" = אלו האותיות א-ת-דהיינו לקיים את כל מצוות התורה. ואיך? הרי יש מצוות כהונה, לווים. אלא אם מקיים אדם את מצוות "ואהבת לרעך כמוך", אז עולה בידו כל תרי"ג מצוות. "הנרות" = זוהי נשמתו של האדם. ראייה מהפסוק "נר ה' נשמת אדם". "אל מול פני המנורה" = המנורה זה גופו של האדם רומז הפסוק שהנשמה תגבר על הגוף הגשמי. נסביר במשל: היה מלך שאהבת חייו מכל הממלכה היו הפרדסים. השקה וטיפח ללא לאות ולא הסכים לאף אדם לאכול מהם, ולפיכך שם שומר חגור ואחר עיוור. פנה אליהם והודיע שנוסע לחודש ימים וביקש שאף אחד לא יאכל מהפירות שבעצים. אמרו לו איננו יכולים, זה חגור וזה עיוור כיצד נגיע לעצים? המלך יצא למסע. החל החיגר לספר לגיור כמה נאים ויפים וטעימים הפירות. אמר העיוור: תעלה על גבי תקטוף ונאכל והמלך לא ריגש, וטעו. כשחזר המלך גילה את מה שעשו השומרים והעמידם לדין. באו בטענות "אני חגור איך אני יכול ללכת" והשני "אני עיוור איך אוכל לראות".

הנמשל: לעתיד לבוא יעמוד האדם לדין על מעשיו. הגוף יפיל את האשמה על הנשמה והיא תפיל את האשמה על הגוף. "יאירו שבעת הנרות" = רומז על 70 שנותיו של האדם. "וכה תעשה..." הזה עליהם מי חטאת והעבירו תעו... אל תקרי תעו אלא רעת רמז שרק "בכח הדיבור" דהיינו מי חטאת מעבירים כעת הדיבור. "כי נתנים נתנים המה" = למה כתבה התורה פעמיים נתנים נתנים? אומר רש"י נתנים למשא ונתנים לשיר. נראה לי בסיעתא דשמיא ישנם 2 דרכים לדבר. נתנים נתנים פעמיים והמה בהיפוך זה אותה תיבה. רש"י המילה למשא בהיפוך זה לאשם ונתנים לשיר, כך נדבר בשיר ובנגינה ולא באשם חלילה. (ממני עבדכם הנאמן א.ש.)

רפואה אלטרנטיבית

המעטו בצריכת מזונות חרוכים

המעטו בצריכת מזונות חרוכים ומזונות העשויים על גחלים. בתהליך השריפה של המזון עלולים להיווצר חומרים מזיקים (כמו בנופירין). מזון על גחלים מומלץ להכין רק על גחלים שהאפירו ולא בתוך להבות האש

אם אתם צורכים אלכוהול - עשו זאת במתינות

צריכה גבוהה של אלכוהול מעלה את הסיכון לחלות בסוגי סרטן מסוימים. הסיכון עולה עוד יותר בשילוב עם עישון. אם אתם צורכים אלכוהול, צרכו כמויות מתונות.

המעטו בצריכת מאכלים משומרים, מעושנים, כבושים ומומלחים.

מוצרים אלה, כמו למשל מוצרי בשר מעובדים, עשויים להכיל ניטרטים, אשר עלולים להגביר את הסיכון לחלות בסרטן.

" ואבותינו סיפרו לנו "

קירוב באהבה

שמו של זונדל נודע לשמצה בעיר כולה ובסביבותיה. האיש אשר ירד מדרך הישר ופרק מעליו עול תורה ומצוות, הרחיק לכת מכל הקשור לתורה ויהדות. מיום ליום נודע על עוד ממעליו והתנכרותו לתורה ולדרך המצוות. העיר כולה הזדעזעה מאוד לנוכח מצבו של הלה אך הוא בשלו לא זע ולא נע.

הציבור נחלק בתגובתו. היו שזכרו את ימיו הטובים ונדו בראשם בעצב, כאומרים "כמה מצער לראות אדם נופל ברשתו של היצר ומידרדר לבאר שחת". אחרים הביעו את זעמם על חוצפתו ועל העזתו לפרוץ את חומות התורה והיראה, ואף יצאו ורטנו כנגדו בכל הזדמנות שהיא.

מה שברור הוא היה שהכל התרחקו ממנו ומסביבתו. איש לא רצה להימצא בקרבתו. בכל מקום הצביעו עליו באצבע מאשימה. גם כאשר רצה להיכנס לאחד מבתי-הכנסת בעיר, היו גם שסילקוהו בחרפה.

בעיר, שכנה קהילה חסידיית אשר בה החסידים נהגו להתפלל בבתי כנסת משלהם מה שנקרא 'שטיבלאך', שבהם יכלו לנהוג בחופשיות במנהגיהם הייחודיים, כמו לימוד, תפילה באריכות, שיעורים בחסידות ועוד.

באחד הימים עבר זונדל פורק העול ליד בית כנסת החסידי, הוא נעצר לרגע לשמע הניגונים המרטיטים הבוקעים ממנו, והחליט להיכנס פנימה. הכירו המתפללים מיד כי זה 'בעל-העברה' הידוע בעיר, וקיוו כי ביקורו יהיה חד פעמי. לא היו חסרים להם את הצרה הזו. עתה ירננו עליהם שהם נותנים מחסה ומושיטים יד לפורץ גדר וחוטא. אך יחד עם זאת התאפקו ולא אמרו לו דבר.

כמה ימים לאחר מכן נכנס האיש שנית לבית הכנסת, בעיצומה של תפילה בניגון. הוא ישב כל העת מן הצד דומם, מביט בעניים עורגות במתפללים, ישב דומם ולא הוציא הגה מפיו. גם הפעם לא אמרו לו המשתתפים דבר, ומאז החל האיש להופיע במקום תדיר. ככל שתכפו שם ביקוריו התחולל בו שינוי לטובה. הוא החל זונח את מעשיו הרעים ומביע רצון לחזור לדרך הטוב והישר.

כשלושה חודשים נמנע האיש ממעשי החטא, והכול שמחו על השינוי שחל בו לטובה, אך לאחר תקופה שוב יצא שמו כי סרח וחטא חטא חמור.

הפעם התקשו החסידים להבליג. הם החליטו כי יאלצו לסלקו מחברתם. בנועם וברכות פנו אל זונדל והורו לו כי לא יוכל שוב לדרוך רגל במחיצתם כל עוד אוחז הוא בידו בשקצים ורמשים.

כאשר מסרו לו את דבר החלטתם, טען לפניהם זונדל כי בכך הם גוזרים עליו נפילה לשאול תחתית אשר אי אפשר לדעת אם ממנה תהיה תקומה: "מאז באתי בחברתכם התאמצתי שלא למעוד שוב, ולמרבה הצער כשלתי. אבל אם תרחיקו אותי, אאבד את התקווה להיחלץ מדרך החטא ואני עלול חלילה לרדת מטה מטה לשאול התחתיות".

משכך החליטו להיוועץ ברבם. נכנסו זקני החסידים

אל הרבי ושטחו לפניו את סיפורו של האיש. הם סיפרו על החלטתם לסלקו מאיתם. הרבי האזין להם ברוב קשב, ואז אמר: "אספר לכם סיפור: "

"למלך אחד נודע כי ביער הסמוך מסתובב דוב ענק. בהיותו חובב ציד, חפץ מאוד לצוד את הדוב, ולהציג את פרוותו בגאווה לעיני האצילים והשרים.

מזג האוויר היה קר וסוער, אך הוא היה נחוש לצאת בעקבות הדוב. בטוח היה בעצמו ובהכרתו את היער ולכן יצא בגפו אל מסע הציד. הוא נכנס בין העצים והחל לחפש אחר הדוב. לפתע הבחין בדוב והחל לדלוק אחריו. שוב ושוב חמק הדוב ממנו, מתוך מנוסה למעבה היער, והמלך בעקבותיו, אך לשווא, כי את הדב לא הצליח לצוד. הלילה החל לרדת, סופת שלגים השתוללה, ושלג כבד כיסה את היער. כאשר סוף סוף החליט המלך לשוב על עקבותיו קלט כי אין לו שום מושג כיצד מוצאים את הדרך החוצה. המלך ניסה ללכת בין עצי היער, בתקווה למצוא שביל מוכר, אך לשווא.

הלילה ירד עלטה כיסתה את הכל והוא נותר לבדו. כך בילה המלך את הלילה בין העצים, רועד מקור וחרד מפני חיות הטרף. הבוקר עלה ושוב ניסה המלך לחזור לדרך המלך, אך לא מצא את הנתיב. ייאוש השתלט עליו. הוא חש שכוחותיו אוזלים.

פתאום שמע קול קורא: 'מי שם?!'

'אני!', השיב המלך בקול רפה, אך בגאווה של מלך. היה זה סוחר יהודי שעשה את דרכו ביער והבחין בדמותו של האיש התנועה. היהודי לא ידע את זהות האיש אשר הוא מציל, אך דאג לו במסירות. הוא הביא את המלך אל ביתו, חימם את גופו, השביע במאכל והרווחו במשקה. כאשר הגיעה העת להיפרד, שאלו המלך כיצד יוכל להודות לו, והיהודי ענה כי עשה זאת שלא על-מנת לקבל פרס.

המלך נפרד ממארחו כשהוא לא מגלה לו את זהותו. מספר ימים לאחר מכן התקבלה בבית הסוחר הזמנה מלכותית להשתתף בערב מיוחד בארמון המלוכה.

הסוחר שלא הבין על מה ולמה הגיע לו הזמנה זו הביט בה בפליאה, אך למרות הכל לבש הסוחר את מיטב בגדיו ובא אל הארמון. עם הגעתו למקום זכה לכבוד הגדול ביותר שחלק המלך מעודו לאדם כלשהו. המלך הושיב את היהודי לידו, וסיפר באוזני כל המסובים כמה הוא חייב תודה לאיש הזה, שהציל את חייו. הוא העניק לו מתנות רבות והשתדל בכל דרך להסב לו את התענוג הגדול ביותר שרק אפשר.

הרבי סיים את סיפורו, והישיר מבט אל זקני החסידים. הללו אימצו את מוחם בניסיון להבין את פשר הסיפור, ותלו ברבי עיניים בציפייה. חייך הרבי ואמר: "שוווּ בנפשכם את הכבוד והעונג הגדול שחווה אותו סוחר. דעו, כי כל זה אינו מגיע לאחד מאלף אלפי-אלפים מגודל התענוג הנגרם לריבונו של עולם כשאתם מקרבים את היהודי האומלל הזה, ובזכות הקירוב שלכם הוא עושה עברה אחת פחות!..."

"האם תרצו למנוע את התענוג הזה ואת נחת הרוח הגדולה הזו מהקדוש-ברוך-הוא?!"

היתה זו תשובה חד משמעית לחסידים אשר חזרו אל מקומם וידעו מעתה איך לנהוג עם האיש. לא חלף זמן רב וזונדל זכה לעלות אל הדרך העולה בית-קל ועלה על דרך התורה.